

“내가 항상 웃고 있는 이유는 나이가 들면서 오는 소외감이나 우울증을 이겨내고자 하는 것이다.”
늙었다는 이유로 무의미한 생활을 하는 것보다 지금도 사회 구성원으로서 무엇인가를 할 수 있다는 존재감을 잃지 않기 위해 교육을 시작하게 되었다는 이풍훈 선생님은 학생들과 같이 “Hello~!!”를 말할 때 가장 살아있음을 느낀다고 하신다.

중아라

치매 없는 건강한 삶

서울특별시치매센터 소식지 2012 가을호
www.seouldementia.or.kr





2012년 가을호 발간에 즈음하여

올 여름의 끝자락에 불어닥친 강력한 태풍 불라벤 때문에 많은 사람들이 마음을 졸였습니다. 여러분들이 불라벤이 몰고 온 바람과 폭우에 생활의 터전을 잃었고 또 가족을 떠나보내기도 했습니다. 과학이 그렇게 발전된 오늘에도 인간은 여전히 어느 순간 자연의 섭리 앞에 무력함을 느낄 수밖에 없는 것 같습니다. 그럼에도 또 언제 그랬냐는 듯 비바람은 잦아들고 맑은 하늘이 보입니다. 우리가 희망의 끈을 놓을 수 없는 이유입니다.

서울시치매센터와 자치구치매지원센터를 중심으로 펼쳐지고 있는 서울시 치매관리사업이 올해로 6년째입니다. 요즘 치매클리닉에서 진료를 하다보면 자치구치매지원센터를 다니고 있다고 말씀하시는 어르신이나 가족 분들을 자주 뵙습니다. 그 곳에서 치매검진을 받았는데 치매라는 이야기를 들어 치료 받기 위해 오셨다는 분, 인지재활 프로그램 정기적으로 받고 있는데 큰 도움이 된다는 분, 가족지지 프로그램인 '희망다이어리 프로그램'에 참여해서 많은 위로와 정보를 얻었다는 분, 치료비나 조호물품 지원을 받아 좋았다는 분들까지. 이런 이야기를 들으면 서울시 치매관리사업에 몸담고 있는 한 사람으로서 여러분의 노고에 대한 감사와 함께 보람을 느낍니다.

서울 이외 다른 지역의 치매 관계자 분들께서도 서울시 치매관리사업에 많은 관심을 보여주고 계십니다. 더욱 고무적인 것은 대구시, 인천시, 전라북도 등 여러 광역자치체에서 저희와 뜻을 같이하여 치매관리사업을 펼쳐나가고 있습니다. 머지않은 장래에 전국 모든 지역에 서울과 같은 지역사회 치매관리 시스템이 구축되어 치매 환자와 그 가족 분들께 태풍에도 흔들리지 않는 든든한 버팀목이 되어줄 것으로 기대합니다.

이 가을에 서울시치매센터 소식지 “좋아라”를 또 한 권 보내드립니다. 이 시간에도 전국 각지에서 치매 환자를 위해 애쓰고 계시는 많은 분들께 “좋아라” 가을호가 나 혼자가 아니라 우리가 함께 하고 있다는 위로와 격려의 메시지가 되었으면 합니다. ✉

서울특별시치매센터장 서울대학교병원 정신건강의학과 교수 이 동 영

발행일 2012년 9월
발행인 이동영
발행처 서울특별시치매센터
주소 (121-811) 서울특별시 마포구 독막로 275
광성벤처프라자 4층
편집위원 성미라, 장세명, 양재영, 김진하
최민아, 김보영, 김남연
전화 02-711-3809/3431-7200/3431-7347
팩스 02-701-0706
기획 서울특별시치매센터
디자인 씨티피아(02-2273-4669)
표지사진 (주) MJ Production(070-8625-7237)

※ 주소가 변경된 경우 서울특별시치매센터로 꼭 알려주시기 바랍니다.

좋아라

치매 없는 건강한 삶 vol.08

서울특별시치매센터 소식지 2012 가을호
www.seouldementia.or.kr



발행인의 편지	02 2012년 여름호 발간에 즈음하여 이동영(서울특별시치매센터장·서울대학교병원 정신건강의학과 교수)
공감지대	04 나의 살던 고향은~
현장속으로	07 3대가 함께 하는 천일의 약속 종로구치매지원센터
당신 결	10 영등포구치매지원센터 고스톱 영어교실로 여러분을 초대합니다! 영등포구치매지원센터
한바탕 단상	13 흐린 기억 속에서 찾아낸 희망 성미라(서울특별시치매센터 사무국장·간호학 박사)
이것이 인생	14 원숙한 노년의 아름다움! 지혜의 면류관! 정성환(서울가톨릭사회복지회장)
아름다운 시절	16 엄마, 힘내세요! 용옥이가 있잖아요 강북구치매지원센터
좋은 사람들	18 송파구치매지원센터 치매전문자원봉사단 「마중물」 송파구치매지원센터
동행마당	21 돌이켜 본 추억들 이선미(성북구치매지원센터 팀장)
마음글발	22 2012 치매극복수기 대상 수상작 <엄마 그렇게 웃어주세요> 유현주(구로구치매지원센터)
건강의 조건	24 치매 예방·치료의 현재 및 장기 대책 최경규(양천구치매지원센터장·이대목동병원 신경과 교수)
산책하기 좋은 날	26 유네스코 세계문화유산 창덕궁
추억사랑방	28 풀망풀망~ 돌잔치! 김인식 어르신(중구치매지원센터) 늘 그리운 추억 속의 그 때... 김영애 어르신(송파구치매지원센터)
반가운 소식	30 서울시 치매홍보서포터즈, 노인 그리고 치매에 한 걸음 다가가기 김유진/최용식(서울시 치매홍보서포터즈) 「인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램」 연구보고서 발간 김남연(서울특별시치매센터 자원통합관리팀) 보건과 복지분야 다학제적 전문가들의 활발한 교류의 장 마련 양재영(서울특별시치매센터 홍보팀)
아름다운 동행	34 자치구치매지원센터 소식
열린 공간	38 독자 의견 및 퀴즈

고향을 떠나 타지, 타국에서 나의 삶을 살다보면 문득 고향과 그 곳에서의 추억이 아련하게 떠오를 때가 있다. 푸르른 산천, 옛 모습을 간직하고 있는 시골의 5일장, 훈훈한 고향의 인심과 푸근하고 정겨운 고향 사람들, 그리운 고향의 음식 등 고향의 모습은 따뜻하고 정겹게 다가온다. 특히 명절은 정겨운 고향길 생각에 더욱 그러하다. 9월 추석을 맞이하여 이번 '좋아라' 가을호에서는 서울시 25개 치매지원센터에서 만난 어르신들의 고향에 대한 다양한 의견을 들어보았다.

나의 살던 고향은~

여러분은 "고향" 하면 어떤 생각이 가장 먼저 떠오르나요?

- 다양한 응답 중, "고향" 하면 「어린 시절」이 떠오른다고 응답한 사람이 가장 많았다. 다음으로는 「가족 또는 부모님», 「고향 경치 또는 풍경», 「친구」 순으로 응답자가 많았다.

고향에 가는 목적은 무엇인가? 고향에 가면 주로 무엇을 하나?

- 이 물음에는 「부모님 찾아뵙기」가 가장 많았는데, 부모님이 살아 계신 경우 고향에 계신 부모님을 찾아뵙는다고 하였으며, 부모님이 돌아가신 경우에는 부모님 산소에 가기 위해 고향을 간다고 응답하였다. 「친구들과의 만남», 「추억의 장소 찾아가기」가 뒤를 이어 응답자가 많았다.

고향에 자주 가지 못한다면 이유는 무엇인가?

- 「고향에 아는 사람이 없기 때문」이라고 응답한 사람이 가장 많았으며, 「거리가 멀기 때문», 「경제적·시간적 여건이 부족하기 때문」이라고 응답한 사람이 많았다. 그 외에도 「고향이 북한이기 때문», 「몸이 아프기 때문», 「나이가 많아서」 등 다양한 의견이 있었다.

여러분에게 고향이란 무엇을 의미합니까?

- 나에게 고향은 텃밭이다. ☞ 내가 태어나서 정들고 살았기 때문이다. [용산구 이양순 님]
- 나에게 고향은 정원이다. ☞ 나에게 고향은 편안하고 행복하며 아름다운 곳이다. [송파구 신재순 님]
- 나에게 고향은 천국이다. ☞ 언제나 그림고 실개천에서 고동과 물고기를 잡았던 생각이 난다. 항상 보고 싶으나 막상 가면 편리하게 개발이 되어서 옛날이 그림다. [서대문구 신동임 님]
- 나에게 고향은 사과이다. ☞ 너무 맛있고 먹고 싶지만 먹을 수가 없다. 부모님과 가족, 추억의 장소에 가고 싶지만 갈 수 없어 답답하고 슬프다. [금천구 정연숙 님]
- 나에게 고향은 사진앨범이다. ☞ 고향을 떠올리거나 방문할 때 추억의 장면들이 가득한 앨범처럼 떠오르기 때문이다. [동작구 엄기천 님]
- 나에게 고향은 맛사탕이다. ☞ 한 장소, 한 장소마다 아름다운 추억이 있어 맛나다. 고향이 서울 중심가라 흔히 남들이 말하는 농촌 풍경이 아니지만, 그래도 어려서부터 자란 곳이라 그 나름으로 추억이 있다. [서초구 최석정 님]
- 나에게 고향이란 꿈같은 일이다. ☞ 가지 못한 휴전선이 고향이다. 하루 빨리 남북통일이 되기를 바란다. [동대문구 김홍주 님]
- 나에게 고향은 석양이다. ☞ 포근한 저녁 모닥불 같다. 고향을 생각하면 평화롭고 행복하다. [강남구 이종표 님]





박꽃 피는 내 고향

초롱한 별빛이 초가지붕 달을 때면
 내 고향 밤하늘엔 은하강 흐르고
 반딧불 오르는 앞마당 돛자리는
 오순도순 정다운 이야기 꽃 피운다
 영근 박이 하얀 이슬 드러내고 웃는데
 아 아 땀들 위의 고무신 두 켤레가
 정답게 속삭이며 밤이슬에 젖는구나
 취영청 달빛이 초가마을 비추면
 내 고향 밤하늘엔 은하강 흐르고
 반딧불 연기 따라 반딧불 반짝일 때
 정다운 웃음꽃이 박꽃 위에 흐르네
 영근 박이 하얀 이슬 드러내고 웃는데
 달빛도 오지 않는 외양간 옆에는
 장초가 지켜앉아 긴 목을 내밀며 긴 밤을 지새우네



종로구
 치매지원센터
 열린보건소
 프로그램

3대가 함께하는 천일의 약속

「3대가 함께하는 천일의 약속」은 지난해 방영된 인기 드라마 「천일의 약속」을 모티브로 하여 최근 급증하고 있는 젊은 치매에 대한 심각성을 알리고 소중한 가족의 의미와 건강한 삶의 가치를 되새겨 보자는 취지에서 진행되고 있다. 자녀, 부모, 조부모 등 모든 가족이 함께 참여할 수 있다는 점에서 의미가 크지만, 가족이 함께하지 않더라도 참여할 수 있다.



● **천일의 약속!!**

“둘째 주 토요일에 약속 있으세요? 없으시면, 아니 있으셔도 평창동에 놀러오세요~!”

요즘 경로당이나 동 주민센터, 종로구 구석구석으로 김진이나 홍보를 나갈 때면 인사말처럼 건네는 말이다.

종로구치매지원센터에서는 매월 둘째 주 토요일, 열린보건소 3대가 함께하는 천일의 약속을 진행하고 있는데 매회 20명 내외의 가족 분들이 참여하고 있다.

열린보건소 3대가 함께하는 천일의 약속(이하 “천일의 약속”)은 지난해 방영된 인기 드라마 「천일의 약속(수애, 김래원 주연)을 모티브로 하여 최근 급증하고 있는 젊은 치매에 대한 심각성을 알리고 소중한 가족의 의미와 건강한 삶의 가치를 되새겨 보자는 취지에서 진행되고 있다.

올해 3월부터 12월까지 매월 둘째 주 토요일마다 열리는 본 프로그램은 총 10회기 동안 치매예방 신바람 건강 체

조, 초로기 치매 및 노인성 질환의 이해, 치매조기검진과 정의 이해 및 예방관리, 노인체험 ‘나는 노인이다’ 등으로 구성된다. 자녀, 부모, 조부모 등 모든 가족이 함께 참여할 수 있다는 점에서 의미가 크지만, 참여하기를 원하시는 분은 가족이 함께하지 않더라도 참여할 수 있다.

● **고지혈증과 치매!**

이날 강의는 「고지혈증과 치매」에 대한 내용으로 금주·금연·운동의 중요성과 함께 식습관 개선이 치매예방에 중요하다는 강사님의 말씀에 고개를 끄덕이신다. 식용유보다는 포도씨유나 올리브유가 좋고 과일은 식전에 먹는 게 좋다는 말씀에 어르신들께서는 궁금했지만 물어볼 곳이 없었다며 평소 식습관에 관하여 다양한 질문과 메모를 하신다. 분위기에 따라 어르신들은 저마다 노하우 하나씩을 풀어놓으며 어느새 열린 토론의 장이 되기도 한다. 치매예방



교육은 치매에 대한 부정적 인식을 개선하고 치매에 관한 정보를 제공하기 위하여 매회 다른 주제를 선정하며 다음 강의는 「우울증과 치매」에 관하여 진행될 예정이다.

● **원, 투, 쓰리, 포 - 신바람 건강 체조!**

치매예방을 위한 신바람 건강체조가 진행되면 손가락 박수를 시작으로 어느새 참여자 모두가 한 가족이 된다. 다양한 연령대를 고려한 가벼운 체조부터 흥미로운 레크리에이션까지 참여자들은 곳곳은 강사님의 진행에 시종일관 웃음이 끊이질 않는다. 이날 프로그램의 피날레는 남녀 파트너를 정하여 포크댄스를 추었는데 멋쩍어하시는 아버님과 적극적인 어머님의 얼굴에 누가 먼저랄 것도 없이 금세 웃음이 감돈다. 참여한 어르신들은

서로의 가족이 되어 이 시간만큼은 움직임이 조금 불편하더라도 오히려 함께 지지하고 응원한다. 바쁜 일정 때문에



평일에 시간 내기 힘든 가족이 토요일 오전 함께 활동하며 얼굴을 마주하고 손을 맞잡으며 가족 간의 정을 돈독하게 하고 뇌의 자극을 통해 신체적·정신적 건강도 유지하게 된다.

● **뇌 건강은 높이고! 치매는 낮추고!**

처음 시작부터 참여하신 가족도 계시지만 처음 참여하는 분들도 어색함은 잠시뿐, 프로그램에 대한 만족도는 매우 높은 편이다. 그동안 고혈압, 당뇨, 인지건강수칙 등 치매예방교육과 손 유희, 웃음치료, 근육이완 등 신바람 건강 체조 등 총 10회로 구성된 “천일의 약속”이 벌써 5회를 마쳤다. 앞으로도 남녀노소 누구나 이해하기 쉬운 치매예방교육과 신바람 건강 체조를 통해서 종로구 지역주민의 뇌 건강은 높이고 치매를 낮추기 위한 노력은 계속될 것이다. 🌟





영등포구치매지원센터 고스톱 영어교실로 여러분을 초대합니다!



영등포구치매지원센터에서는 2012년 3월부터 '고스톱 영어교실'이라는 새로운 프로그램을 운영하고 있다. 정상군과 고위험군 어르신들을 대상으로 매주 월, 수 오후 4시부터 1시간 동안 진행되는 고스톱 영어교실은 어르신들의 배움에 대한 열정과 새로운 것에 대한 호기심 그리고 흥미로 가득 차 있다. 그 열띤 현장 속으로 들어가 보자.



어르신 선생님과 어르신 학생들의 행복한 영어교실

매주 월요일과 수요일 늦은 오후 4시, 영등포구치매지원센터 4층 프로그램실에서는 어김없이 어르신 선생님과 어르신 학생들이 만나 즐겁고 행복한 고스톱 영어교실이 열린다. A, B, C, D 알파벳부터 애플, 보이 등의 단어 공부, 굿 애프터 눈!! 워츠 유어 네임? 등의 문장공부까지... 선생님의 우렁찬 목소리에 따라하고 대답하는 어르신 학생들의 수줍은 목소리가 창밖으로 울려온다.

어르신들의 상태에 맞게 두 반으로 이루어진 영어교실은 각각 10명씩으로 구성되어 있다. "영어 간판을 읽었다"는 어르신, "길에서 외국인과 영어로 인사를 했다"는 어르신 등 수업이 있는 날이면 서로 옆 친구들에게 자랑을 하며 으쓱해 하신다.

그렇게 올 3월부터 시작한 고스톱 영어교실은 벌써 4개월째를 맞이하고 있다. 공부의 내용은 단어 1~2개, 문장 한 줄 정도의 반복 학습이지만, 새로운 것을 배우는 어르신들의 열정적인 수업 태도와 반짝이는 눈빛에 우리는 무한한 응원의 박수를 보낸다.

영어교육 봉사로 뜻깊은 노후를 보내시는 어르신 선생님~

같은 세대를 사는 어르신들에게 자신이 가진 달란트를 아낌없이 열정적으로 베푸시는 두 어르신 선생님들은 항상 즐겁고 행복한 마음으로 가까이 봉사를 해 주시며 보람을 느낀다고 말씀하신다. 두 분 선생님은 영어를 전공하여 해외에서 거주하시다가 얼마 전 한국으로 돌아와 사회봉사활동을 하시는데 여러 시설에서 어르신들께 영어를 가르치시면서 뜻 깊은 노후를 보내고 계신다. 올해 81세이신 이 풍훈 선생님은 "내가 항상 웃고 있는 이유는 나이가 들면서 오는 소외감이나 우울증을 이겨내고자 하는 것이다."라고 말한다. 늙었다는 이유로 집에서 아무 것도 하지 않으며 TV만 보는 생활이 아니라 지금도 무엇인가를 할 수 있다는 사회구성원으로서의 존재감을 잃지 않기 위해 교육을 시작하게 되었다고 한다. 특히, 학생들과 같이 "HELLO~!!"를 말할 때가 가장 살아있음을 느낀다고 한다.

또한 고한유 선생님은 "언제부터인가 세대 간 정보의 소통이 불편해지고, 거리에는 알 수 없는 영어간판이 넘쳐나고, 시청하는 TV에서는 영어 자막이 무수히 나와 이해할 수 없는 그림 같은 글자일 뿐이라고 어르신들은 호소한다. 현재 우리 사회에 빈곤과 세대 차이보다 더 심각한 것은 문화의 차이라고 생각한다. 같은 노년기 삶을 살아가는 분들에게 나의 조그마한 힘이라도 도움을 드리고자 교육을 시작하게 되었다." 라고 말하며 문화권에서 점점 멀어져가는 어르신들에게 영어를 가르치는 것은 자신의 보람과 최고의 행복이라고 한다.





영어공부로 대인관계와 인지능력 향상~

‘교육’이나 ‘지적인 정신활동’이 치매 발생을 억제한다고 한다. 고스톱 영어교실은 그동안 접해보지 않았던 새로운 도전인 외국어를 배움으로써 쓰지 않았던 뇌의 부분을 활성화시켜 인지능력을 향상시키고, 영어공부를 통하여 긍정적인 대인관계와 지적인 정신활동을 유지하는데 많은 도움이 될 것이다. 또한 보이지 않게 단절되어가는 젊은 세대들과의 소통에도 영어공부가 조금이나마 도움이 될 것이라는 기대를 품으며 오늘도 고스톱 영어교실은 계속된다.

영등포구치매지원센터는 앞으로도 다양한 비약물적 인지향상프로그램을 진행하여 센터를 이용하는 어르신들은 물론 지역주민이 활기차고 행복한 노후를 보낼 수 있도록 최선을 다할 것이다. 📌

너도나도 한마디!

- 요즘 집 앞 상가만 가도 도통 여기가 한국인지 외국인지 모르겠어. 밖으로 돌아다닐수록 나도 모르게 위축이 되는 거야. 이제라도 공부해서 남은 인생을 당당하게 살고 싶어. - 정○례(68세)
- 이제 와서 무슨 영어냐고 하겠지만 요즘 TV보니까 영어가 치매 예방에 도움이 된다고 하더라고. 치매도 예방하고 영어도 배우고 껌 먹고 알 먹고 좋지 뭐~ - 최○우(83세)
- 나이 들어서 집에만 있으면 무기력해지는 내 자신이 너무 싫어. 늙었지만 지금도 뭔가를 배울 수 있고 노력하는 내 모습이 스스로도 뿌듯하고 좋아. - 강○덕(76세)
- 처음에는 알파벳도 모르는데 내가 과연 할 수 있을까 하는 생각에 그냥 포기할까 생각이 많았는데, 하루 이틀 배우면서 나도 모르게 자신감이 생기는 거야. 지금 나도 할 수 있을까 주저하는 사람들에게 난 해 보라고 하고 싶어! 하나도 모르는 나도 하고 있으니 누구나 다 할 수 있을 거야. - 임○수(76세)

지난 4월부터 10주 동안 저는 매주 치매어르신들과 함께였습니다. 돌이켜보니 그 시간 동안 저는 긴 여행을 끝내고 돌아온 느낌입니다. 처음 치매어르신들을 위한 프로그램을 계획하고 많은 문헌들을 정리하고 한국사회의 정서에 맞춰 수정해 가면서 연구자로서 많은 고민을 했었습니다.

흐린 기억 속에서 찾아낸 희망

우선 치매 어르신들이 끝까지 함께 참여할 수 있을지도 의문이었고, 참여하시는 분들에게 진정 도움이 될지도 저에게는 너무나 큰 숙제였습니다. 그러나 한 주 한 주 시간이 지날수록 달라져가는 어르신들을 보면서 조금씩 용기가 생기기 시작했고 프로그램이 끝나갈 무렵에는 어르신들과 정이 들어 헤어짐에 대한 아쉬움과 고마움 그리고 어르신들께서 주신 사랑이 제 가슴 속 가득 채워져 있었습니다.

치매환자들은 기억장애를 경험하게 되면서 자신감이 저하되고 우울, 불안 등을 경험하게 되는데 이러한 동기저하와 기분의 변화는 인지장애를 더욱 심하게 하는 악순환이 되기도 합니다. 그렇기 때문에 치매로 인한 자신감 저하와 우울, 불안 등에 대한 정서적 안정과 삶의 질 향상을 위한 비약물적 프로그램의 개발이 매우 중요합니다. 특히 한국사회의 실정에 맞는 지역사회 거주 치매노인을 위한 중재 프로그램을 개발하고 적용하여 치매노인들의 정서적 안정과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시키기 위한 노력이 필요합니다. 이것은 궁극적으로 치매노인의 삶의 질을 향상시키며 그들이 가정 내에서 가족과 더불어 살 수 있도록 도울 뿐만 아니라 치매로 인해 절망에 빠진 환자와 가족들에게 흐려져 가는 기억 속에서 희망을 찾게 해주는 것입니다.

이러한 노력의 일환으로 시작된 프로그램은 매 주마다 새로운 주제를 가지고 과거 속 행복했던 기억을 회상할 수 있게 도우며 함께 의사소통하고 어르신들 스스로가 할 수 있다는 자신감을 심어드리는 것이었습니다. 그들이 살아온 삶을 존중하고, 살아온 시간들에 대한 긍정의 인정을 하며 흐려져 가는 기억 속에 남아있는 과거에 대한 연민을 함께 느끼는 것, 그리고 그 순간을 이해하려는 노력만으로도 그들이 느끼는 불안과 두려움을 잠재울 수 있었습니다. 지난 10주 동안 매주 어르신들과의 만남을 통해 저는 어르신들의 달라져가는 모습을 보았습니다. 그리고 희망을 가슴 가득 안을 수 있었습니다. 이렇게 시작된 프로그램을 올 하반기에는 서울시 전 지역에 있는 치매지원센터를 통해 보급할 예정입니다.

마지막으로 너무나 적극적으로 참여해주신 스물일곱분의 어르신들과 매주마다 함께 동행해주신 가족여러분들께 진심으로 감사드리며 프로그램에 여러모로 도움을 주신 지역치매지원센터의 관계자 여러분께도 고마움과 감사의 마음을 전합니다. 📌



성미라
서울특별시치매센터 사무국장
간호학 박사

고령사회에 대한 고민들

한국사회에서 고령사회에 대한 이야기는 이제 진부한 이야기가 되었다. 2010년 12월에 발표된 통계청 자료에 따르면 한국 남성의 평균수명은 80.5세로 세계평균 수명 68세보다 12.5세가 더 긴 것으로 나타났다. 그 밖에도 여러 분야에서 고령사회에 따른 문제들을 우려 섞인 목소리를 담아 분석해 내고 있다.

그 중에는 노년기에 접어든 이들의 삶에 대한 이야기도 많다. 결국 고령사회에서는 국가나 사회차원에서의 대책도 필요하지만 노년기에 접어든 당사자들의 삶의 방식도 변화되어야 한다는 소리이다.

특히 노년기에 대한 사회의 부정적 인식을 긍정적 인식으로 바꾸어야 한다는 목소리가 높다. 노년기에 대한 부정적 인식이란 특히 사회적 부담비용이 많이 든다는 것이다. 고령사회에 대한 정책이 부양에서 자립으로 전환되어야 한다는 목소리도 이에 기인한다.

부양에서 자립으로

고령사회에 대한 정책이 부양에서 자립으로 전환되어야 한다는 소리를 당사자인 노인들은 과연 어떻게 받아들일까? 근·현대를 살아온 노인들은 경제·과학·의학 등 사회 전반적인 눈부신 성장과 그에 따른 사회구조의 빠른 변화를 몸소 체험하며 살아왔기에 벅찬 마음의 자부심과 백발삼천장(白髮三千丈)의 서운함이 교차하리라 생각된다. 그러나 어찌면 자녀들을 위해, 사회와 국가를 위해 헌신해온 삶이 뼈 속 깊이 자리하고 있는 우리의 노인들은 수족다욕(壽即多辱)의 마음으로 국가와 사회, 자녀들에게 짐이 되느니 차라리 자립하며 사는 것이 맘 편하다고 이미 생각하고 계실지도 모를 일이다. 그런 조짐들이 여러 통

원숙한 노년의 아름다움! 지혜의 면류관!

노인을 다양한 경험과 지식 및 능력을 보유한 적극적이고 진취적인 사회구성원으로 정의하고, 노인의 능력과 경험을 사회에서 적극 수용하기 위해 임금 피크제, 봉사활동 처와의 연계, 프로그램 개발을 위한 공동 프로젝트 수행, 프로보노(전문적인 지식이나 서비스를 공익 차원에서 무료로 제공하는 것) 활동 등을 장려하고 있다.



사회복지법인 서울가톨릭사회복지회 회장 정성환 신부

계자료에서 나타나고 있다. 오죽하면 99881234란 구호가 나왔을까? 노인들의 마음을 조금이나마 헤아린다면 지금이라도 국가와 사회는 스스로 자립하려는 노인들을 위한 사회적 인식과 구조를 달리 해야만 한다.

지혜, 원숙한 노년

지금 사회는 온통 행복한 노년기를 맞을 준비로 분주하다. 노년기를 위한 재테크, 건강한 노년을 위한 지혜 33가지, 노년기의 친구 맺기, 노년기의 봉사활동, 100세까지 40년 삶을 위한 준비 등이 있다.

그런가 하면 노인에 대한 사회적 인식을 긍정적으로 변화시키기 위한 노력도 뜨겁다. 그 중 대표적인 것이 ‘노인은 지혜롭다’는 인식에 대한 확산의 노력이다. 노인을 다양한 경험과 지식 및 능력을 보유한 적극적이고 진취적인 사회구성원으로 정의하고, 노인의 능력과 경험을 사회에서 적극 수용하기 위해 임금 피크제, 봉사활동처와의 연계, 프로그램 개발을 위한 공동 프로젝트 수행, 프로보노(전문적인 지식이나 서비스를 공익 차원에서 무료로 제공하는 것) 활동 등을 장려하고 있다.

그러나 구약성경의 지혜서는 ‘영예로운 나이는 살아온 헛수로 썬해지지 않고 티 없는 삶이 곧 원숙한 노년’이라는 새로운 가치를 제시하고 있다(4,7-19). 곧 구약성경의 지혜서에서는 ‘지혜’를 ‘티 없는 삶, 곧 원숙한 노년’으로 가르치고 있다.

또한 지혜서는 원숙한 노년인 지혜의 특성을 ‘명석, 거룩함, 선을 사랑함, 자유로움, 자비, 항구함, 평온함’ 등으로 제시하고 있고(7,22ㄴ-24), 지혜의 본질을 ‘하느님 권능의 숨결, 전능하신 분의 영광의 순전한 발산, 영원한 빛의 반영, 하느님께서 하시는 활동의 티 없는 거울, 하느님 선하심의 형상’(7,25-26)으로 제시하며, 지혜의 역

할은 ‘모든 것을 새롭게 하고, 거룩한 영혼들을 하느님의 빛과 예언자로 만들며, 만물을 훌륭히 통솔하는 것’이라고 설명하면서 지혜의 노고에 따르는 덕으로 사추덕(四樞德)이 제시되고 있는데, ‘절제’, ‘예지’, ‘정의’, ‘용기’가 바로 그것이다(8,7).

원숙한 노년의 지혜로운 삶

따라서 원숙한 노년의 지혜로운 삶이란 다음과 같다. 첫째, ‘인간은 잉태되고 죽는 순간까지 절대자의 숨결을 지닌 거룩하고 존엄한 존재임을 인식하고 그 권리를 옹호하고 지키는 삶’이다.

둘째, ‘인간 삶의 옳고 그름을 명석하게 제시해 주고, 옳게 살아가려는 이들을 사랑해 주고, 그른 길로 가는 이들을 자비롭게 풀어주며, 자유로운 삶으로 평온함을 향구히 누리는 삶’이다.

셋째, ‘사회·문화·정치·경제·교육 등의 사회전반에 적극 개입하여 새롭게 하고 후손들을 바르게 이끌며 표양이 되는 삶을 살아가는 것’이다.

이 세 가지의 삶을 온전히 살아가고자 하면 이에 필요한 ‘절제’, ‘예지’, ‘정의’, ‘용기’는 절대자의 선물로 거저 받게 된다.

따라서 원숙한 노년의 지혜로운 삶을 살아갈 수 있도록 하기 위해서는 사회적 분위기도 만들어져야 한다. 먼저 노년의 삶을 지혜롭게 살아갈 수 있도록 하기 위해서는 사회적 지지체계 안에 육체적(보건·의료·경제·복지) 지지체계, 정신적(보건·의료·문화·복지) 지지체계, 심리적(보건·복지·문화·사회) 지지체계, 사회적(정치·문화·사회) 지지체계에 더하여 영적(종교) 지지체계 마련에도 힘을 쏟으로써 전인적 지지체계를 만들어 가야 한다. 🙏



엄마, 힘내세요!
용옥이가 있잖아요^^

최복순 어르신과 딸 이용옥 님

강북구치매지원센터와의 귀한 인연

어머니는 금년 94세로 6년 전부터 서서히 행동들이 변해 가셨다. 본래 성격이 밝고 명랑하신 어머니는 노래와 춤은 물론 이야기도 맛깔스럽게 들려주곤 하셨다. 그런 어머니가 알츠하이머 치매라는 진단을 받게 되자 어떻게 어머니를 대해야 할지, 또 앞으로 어떤 행동의 변화들이 있을지 모르는 막막함과 답답함으로 고민하던 중 2010년 7월 지인의 소개로 강북구치매지원센터를 찾아가게 되었다. 가족모임에 참석하여 「치매환자를 돌보는 법, 「치매환자와 대화하는 법, 「응급처치법」 등 다양한 교육을 통하여 많은 지식과 정보를 얻을 수 있었다. 무엇보다 소중한 것은 치매 가족모임에 함께 참여하는 가족들과 치매지원센터 선생님들과의 만남이었다. 또한 원예치료 외 다양한 프로그램에 참여하며 행복한 시간을 보내고 계신 어머니를 바라보며 센터 선생님들의 친절함과 따스한 마음에 감사드린다.

엄마, 힘내세요! 용옥이가 있잖아요^^

어머니의 건강을 유지하기 위해 균형있는 식생활과 규칙적인 운동을 하며 하루에 한 번씩 일광욕을 빼놓지 않고 있다. 하루에 한 번 산책하실 때는 비록 휠체어에 의지하여 야만 하는 연약한 몸이지만 한 번이라도 더 밝은 세상을 보여드리고 싶고, 느끼게 하고 싶은 마음뿐이다. 가끔씩 신발장에 있는 신발을 꺼내어 번기에 소변을 보듯 자연스럽게 신발에 소변을 보시기도 하지만 그 신발을 씻으면서도 옆에 살아 계심에 감사를 드린다. 94세의 연세에 눈이라도 마주칠 수 있고 얼굴이라도 볼 수 있다는 행복감으로 만족한다. 많은 시간들이 먼 기억에서 돌아오지 않을 때도 있지만 어머니의 힘으로 3층을 오르내릴 수 있을 정도의 건강한 신체를 갖고 계심에 감사한다. 가끔이라도 의사표시를 하실 줄 아시고 일부일지라도 의사가 소통될 때에는 애뜻함과 아쉬움의 눈물이 앞을 가리곤 한다. 어머니가 하루 중 가장 행복해 보일 때는 주름이 가득한 자그마한 얼굴에 웃음이 활짝 필 때이다. 적어도 하루에 세 번은 웃음 지으실 수 있도록 해드리기 위해 노력한다.

평생을 다 바쳐도 효(孝)는 부족하다는 생각으로 어머니를 돌봐드리지만 가끔은 예전의 똑똑하고 총명하셨던 어머니의 모습이 그리워지기도 한다. 그러나 지금 이순간 이렇게 우리 곁에 함께 하실 수 있음에 감사드리며 어머니가 좀 더 행복한 노후를 보낼 수 있도록 최선을 다해본다.

즐거운 소풍

지난 3월에는 안면도로 여행을 다녀왔다. 가깝고도 먼 여행이었다. 어머니는 차를 타고 여행하는 것을 좋아하신다. 여행 중에도 어린 아이들처럼 “엄마~ 아빠~” 하고 부르신다. 자식은 100살이 되어도 부모에게는 아이일 수밖에 없다는 생각이 든다. 가족들과 함께 있다는 것이 좋으셨는지 긴 시간 여행에도 멀미도 안 하시고, 오는 차 안에서 곧하게 잠을 청하시는 어머니의 건강하심에 감사, 어머니의 사랑에 무한한 감사를 드린다.



어머니가 기억하는 그리운 노래

“이팔청춘 소년들아 노인네 보고 웃지 마라. 옛그제 검던 머리가 파뿌리 될 줄은 누가 아라~ 파뿌리 될 줄을 알았더라면 십리밖에다 성을 쌓을걸..”

어머니가 자주 부르시는 노래다. 이 노래를 구성지게 부르실 때마다 나의 가슴은 눈물로 채워진다. 지금 이대로의 모습으로 우리에게 남아 주시기를 욕심 부려 본다. 어머니, 무진장 사랑합니다! 🌈



마중물의 활동분야를 소개합니다

송파구치매전문자원봉사단 '마중물'의 활동분야는 크게 4가지로 나누어진다. 첫 번째, 인지건강센터 작업치료 프로그램에 보조 강사로 치매 어르신들을 지원하는 것, 두 번째, 외부 조기검진 시, 검진 안내 및 센터 홍보하는 역할, 세 번째, 치매 어르신 댁에 정기적으로 방문하여 어르신의 건강상태 및 상황을 살피는 사례관리, 네 번째 각종 행사 및 행정업무를 도와주는 것이다. 이 중 특히 사례관리의 중요성이 강조되고 활동하는 봉사자들도 점점 늘어나면서 진정한 '마중물'의 활동이 강화하고 있다.

치매지원센터 봉사활동은 정상어르신 대상의 봉사가 아님을 감안하면 타고난 봉사정신 없이는 계속하기 힘든 부분이지만 꾸준히 참여해 주시는 본 센터의 '마중물' 자원봉사자들에게 다시 한 번 감사의 마음을 전한다.

선한 영향력을 끼치는 일꾼 - 이정훈 치매전문자원봉사단 단장

봉사자가 많아져야 이 사회가 풍성해진다고 말하는 이정훈 단장은 '어르신들의 말 한마디에 인간미를 느낀다'며 어르신들을 위한 다양한 자원봉사활동을 15년째 해 오고 있다. 15년 전 우리나라가 고령화 사회로 접어들면서 노인세대에게 발생하는 문제가 심각하다는 기사를 보고 어르신들을 위한 자원봉사활동을 시작하게 되었다고 한다. 15년 전 송파구청 독거어르신 돌보미 자원봉사활동을 시작으로 3년 전부터 송파구치매지원센터와 인연이 되어 인지건강센터 프로그램, 조기검진, 사례관리(차량지원) 등 다양한 분야에서 치매어르신과 가족을 위해 봉사하고 있다. 또한 지인들의 자녀들과 봉사단을 만들어 지역 행사 및 밑반찬 배달서비스를 지원하기도 한다. 이 단장은 "봉사활동을 할 때 아들과도 함께 하면서 자연스럽게 봉사활동을 접하고, 다른 사람

"봉사활동을 할 때 아들과도 함께 하면서 자연스럽게 봉사활동을 접하고, 다른 사람에 대한 배려와 책임감은 물론 다양한 환경과 사람들에 대해 배울 수 있는 기회가 된다고 이정훈 단장은 말한다"

송파구치매지원센터 치매전문자원봉사단 「마중물」

송파구치매지원센터에서는 2010년 '마중물'이라는 이름의 치매전문자원봉사단을 출범하고 치매어르신들을 위하여 다양한 분야에서 활동하고 있다.

'마중물'이라는 뜻은 '수동펌프에서 물이 잘 나오지 않을 때, 물을 끌어올리기 위하여 펌프에 먼저 붓는 한 바가지 정도의 물'을 의미하는 것으로 송파구치매전문자원봉사자들의 헌신을 통해 치매로 고통 받는 분들에게 큰 힘과 새로운 삶의 원동력이 될 수 있기를 바란다는 의미에서 붙인 이름이다.



에 대한 배려와 책임감은 물론 다양한 환경과 사람들에 대해 배울 수 있는 기회가 된다.”고 말한다. 이 단장은 현재 2가지 자영업을 하고 있는 사업가로 일과 다양한 자원봉사활동을 병행하는 것이 쉽지는 않지만, 가족들과 직원들의 적극적인 협조로 일과 봉사활동을 병행할 수 있다고 말한다. 또한 자원봉사 활동을 숨기지 말고 소문내면서 하라고 말한다. 그 이유는 그래야 스스로 책임감이 생겨서 더욱 성실히 임하고 바르게 살게 되기 때문이란다. 그는 “자원봉사활동이 나를 성격 좋은 사람으로 만들었다”고 하시며, “다양한 사람을 만나면서 웃을 일도 많고, 할 일도 많다며 자신만큼 행복한 사람은 없다”고 한다. 누구도 부럽지 않은 ‘값진 인생’을 살고 있는 이정훈 단장의 미소와 후덕한 몸매가 오늘따라 더욱 믿음직스럽고 아름다워 보인다.



행복을 전하는 사람 - 김순금 치매전문자원봉사자

매주 월요일 오후 송파구치매지원센터 인지건강센터에는 치매어르신들의 마음을 읽고, 치유하는 김순금 자원봉사자가 있다. 김순금 봉사자는 1975년 불치병으로 2년이라는 사형선고를 받고 그 때 ‘다시 살게 된다면, 다른 사람들을 도우며 살겠다’고 다짐했다. 여러 치료 끝에 1년 정도 병상에 있다가 건강을 되찾았고, 자신이 한 약속을 지키기 위하여 1980년도부터 지금까지 사회복지시설, 병원 등에서 봉사활동을 하고 있다.

송파구치매지원센터와는 2010년도부터 인연을 맺게 되었고, 2011년도부터는 고정적으로 주 1회 인지건강센터 프로그램에 참여하고 있다. 특별히 치매어르신들을 위한 프로그램에 열심히 임하는 이유는 시어머니가 1993년부터 혈관성치매를 앓아 왔고, 약 20년 동안 시어머니와 살다 보니, 자신이 경험하고 체득한 방법들을 다른 사람들을 돕는 데 사용하고 싶다는 생각이 들었기 때문이다.

20년 가까이 치매 시어머니를 모시면서 힘들 법도 한데, ‘나눌 수 있어서 감사하다’고 말한다. 그리고 ‘시어머니와 함께 할 수 있어서 좋았고, 시어머니를 통해 자신이 더 많이 배울 수 있어서 좋았고, 자신이 배운 것을 다른 사람들을 위해 사용할 수 있으니 더 행복한 사람이다’고 말하며 크게 웃는 미소가 오늘은 더욱 빛나 보인다. 힘든 상황에서도 나눌 수 있는 넉넉함을 지닌 김순금 자원봉사자는 이시대의 진정한 ‘행복전도사’이다. 🌸

“치매어르신들을 위한 프로그램에 열심히 임하는 이유는 시어머니가 1993년부터 혈관성치매를 앓아 왔고, 약 20년 동안 시어머니와 살다 보니, 자신이 경험하고 체득한 방법들을 다른 사람들을 돕는 데 사용하고 싶다는 생각이 들었기 때문이다”



돌이켜 본 추억들

2007년 여름휴가, 그리고 보니 정확히 5년 전 여름 이맘때였다.

가족들과 함께 북경 여행을 마치고 인천국제공항에 도착해 집으로 가는 도중 핸드폰을 확인하니 여러 통의 문자가 와 있었다. 그 중 하나가 오늘까지 이력서를 제출하라는 내용의 문자메시지였다. 집에 도착하자마자 짐정리도 미룬 채 부랴부랴 이력서를 작성해 제출하였고 나와 치매와의 인연은 이렇게 시작되었다. 처음 치매사업을 시작할 때는 모든 것이 막막한 상태였다. 어디서부터 어떻게 계획하고 실천해야 하는지 우왕좌왕했지만, 곧 치매사업 안내서를 숙지하여 보건소와 의논하면서 치매조기검진을 시작했고, 이후 하나 둘씩 배워 나갔다. 여러 가지 상황 속에서 마포구, 동대문구를 거쳐 2009년부터 성북구에서 일하게 되었다.

지금까지 여러 가지 일들이 있었지만 가장 기억에 남는 것은 2009년 봄, 보건소 리모델링 문제로 지금의 센터를 두고 구청 임시청사로 이사를 갔던 때이다. 4개월 정도 임시청사에 있었는데 커다란 하나의 창고 같은 방에 책꽂이로 칸막이를 설치해 선별검진과 정밀검진을 하였고, 민원안내데스크로 사용하였던 책상에 직원들이 앉아 업무를 보았다. 인지건강센터도 커다란 창고 방을 조호물품(기저귀 박스)으로 칸을 막아 프로그램을 진행했다. 이 와중에 없던 방을 하나 더 만들어 치매가족 스트레스 해소 프로그램을 고려대 간호학과 교수님들과 진행하였고, 신생 센터들이 벤

치마킹을 오기도 했으니 열악한 환경 속에 힘든 과정이었지만, 지금은 웃으며 이야기할 수 있는 하나의 추억이 되었다.

그리고 또 하나, 독감 접종 때 구청 필로티에서 직원들 모두 추위에 덜덜 떨며 치매선별검사 10,000건을 위해 치열하게 검사했던 기억이다. 내복을 겹쳐 입고 손난로를 준비하면서 한 분이라도 더 검사해 드리기 위해 열심히 했던 우리 성북구치매지원센터 직원들에게 박수를 보낸다.

그 외에도 2009년, 2011년 난타와 춤으로 서울시치매관리사업 워크숍 장기자랑에서 1등을 했던 일이 또렷하게 기억난다. 준비하는 내내 직원들이 하나가 되는 시간이 되었고 연습하는 시간들이 힘들기도 했지만, 그 시간만큼은 우리 모두 즐거워했다.

처음 4개 치매지원센터를 시작으로 25개 치매지원센터가 모두 설치되어 운영되고 있다. 그리고 해가 갈수록 서울시민과 지역사회 주민들의 치매에 대한 인식이 변화하고 있음을 체감한다. 2011년 8월 치매관리법이 제정되고 시행되면서 전국으로 치매사업이 확장되고 있는 만큼 치매사업이 날로 번영하기를 바라며, ‘즐겁게 일하자’는 내 motto(모토)대로 나와 함께 우리 직원들 모두 행복하고 즐거운 마음으로 열심히 치매사업을 해 나가길 바란다. 🌸



2012 치매극복수기 대상 수상작

엄마, 그렇게 웃어주세요!

글. 유현주(구로구치매지원센터)



10년 전 어느 날, 엄마는 병원에서 노인성 우울증을 동반한 알츠하이머 치매 진단을 받으셨다. 그러나 그 사실을 가족들이 알게 된 것은 진단이 있고도 한참 뒤인 5년 후이다. 엄마는 치매 진단을 받으시고도 가족에게 알리기를 꺼리셨고, 무엇보다 스스로 극복해 내려고 노력하셨던 것 같다. 매일매일 오늘의 날짜를 확인하셨다. 눈이 어두워서 핸드폰의 글자가 보이지 않는다는 변명과 함께... 아마도 날짜를 모른다는 것을 감추고 싶었던 것 같다. 많은 치매 환자들이 자신이 뭔가를 모른다는 사실을 들기지 않기 위해 그럴듯한 얘기를 꾸며낸다고 한다.

엄마의 증상을 모르고 지낸 5년 동안은 정말 전쟁과도 같은 시간이었다. 고집스럽게 변해버린 엄마를 가족들은 모두 외면했다. 하루하루 살기 바쁘다는 핑계로 엄마의 미세한 변화를 알아차리지 못하고 나이가 들면 모두 저렇게 늙어간다고 생각하고는 다름으로 점철된 하루하루를 그냥 견디면서 지내왔다. 목인된 세월 속에 엄마의 증상은 점점 더 악화되어 갔고, 거리에 버려진 모든 물건에 집착하는 엄마 때문에 집안은 거의 쓰레기장

을 방불케 했다. 주워온 물건을 치우기 위해서는 전쟁을 치러야 했고 그러한 엄마의 행동에 대처하는 가족들의 방법 또한 제 각각이어서 급기야는 가족들 사이에 오해와 불신이 쌓이기 시작했다.

가족들은 서서히 지쳐갔다. 청각장애 3급의 장애를 갖고 있는 엄마는 누구와도 대화하려 하지 않았다. 들리지 않는다는 이유를 핑계로 엄마에게 말을 걸면 무조건 고개를 돌려버리거나 뒤돌아 서기 일췌였다. 어쩌면 가족들 모두 엄마에게 비난을 퍼붓고 있다고 느꼈는지도 모른다. 어느 새 가족의 목소리는 그만큼 높아져 있었기 때문이다. 가족들의 일그러진 얼굴을 대할 때마다 엄마의 반응도 더욱 난폭해져갔다.

혼자만의 시간들... 자식들이 모두 출근하고 없는 텅 빈 집. 왜 이곳에 혼자만 남았는지... 떠나야 하는지 머물러야 하는지 알 수 없을 때, 모든 것이 낯설고 두려워져 엄마는 무작정 집을 나서고야 말았다. 몇 해 전 11월의 어느 비 오는 겨울. 밤늦은 시간이 되어도 엄마가 돌아오시지 않았다. 무엇인가 잘못되었다고 느꼈을 때는 이미 늦었다. 뜬 눈으로 밤을 지새우고 새벽 여명이 밝아

오도록 아무 연락이 없다는 것은 차라리 큰 사고가 없다는 것으로 위안삼고 가족 모두 다시 거리로 나섰다. 그러나 막상 어디로 가야할지 막막해졌다. 엄마는 어디로 갔을까?

그리하여 알게 된 엄마의 치매... 가족 회의 결과 엄마를 혼자 두어서는 안 된다는 합의에는 이르렀으나, 방법이 문제였다. 모두 생업에 종사하고 있었고, 일손을 놓기가 쉽지 않은 형편이었기 때문에 가족 모두 또 한 번 고민에 빠지고 말았다. 그러던 차에 멀리 지방에 가까운 지인이 운영하는 노인전문요양시설을 소개받았다. 끝까지 동의하지 않는 아들의 의견을 뒤로 한 채 엄마를 태운 자동차는 금산으로 향했다.

엄마를 6인실에 모시기로 했다. 의료진에 대한 자세한 설명을 듣고, 입소절차를 밟고, 매점에 소정의 간식비를 맡기고, 엄마가 지내실 방을 살펴봤다. 어느새 원복으로 갈아입은 엄마를 보니 눈물이 핑 돌아 서둘러 나왔다. 엄마가 따라 나오며 “나는 괜찮다” 하신다. 엄마의 손은 따뜻했다. “엄마, 자주 올게” “그래” 낮은 목소리로 대답하며 나의 손을 잡아주는 엄마의 손은 부드러웠지만 조금 수척해진 듯 했다.

그 곳에서 엄마는 속옷을 두고 다른 어른신과 다투고, 음식을 갖고 다투고, 신발을 감추었다고 다투고, 날마다 다투고... 엄마는 그렇게 현실과 홀로 다투고 계셨다. 다툼이 잦고 매일 울적함을 호소한다는 소식은 자식들의 마음을 더욱 더 무겁게 짓눌렀다. 그리고 뜻밖의 사건은 일주일 뒤에 일어났다. 엄마가 시설에 입소한 뒤 귀가하지 않고 있던 아들이 엄마를 모시고 집으로 돌아왔다.

하늘이 화창한 주말이면 남편과 함께 두 마리의 강아지와 엄마의 손을 잡고 안양천으로 산책을 나선다. 씩씩

달리는 자전거를 피해 좁게 난 풀숲 길을 따라 걷는다. 혼자 겨우 걸을 만큼 좁은 길을 엄마와 나란히 걷다보면 어느새 엄마는 우거진 풀숲을 헤치며 말없이 걸어오고 계신다. 뒤쳐지는 엄마를 보는 순간 한없이 죄송함이 밀려왔다. 그동안 그런 불편한 길을, 내게 손을 맡긴 채 묵묵히 따라 오셨던 걸까? 엄마를 모신다는 명분으로 나만 편한 방법으로 엄마를 재촉하며, 앞만 보고 달려왔던 건 아닐까?

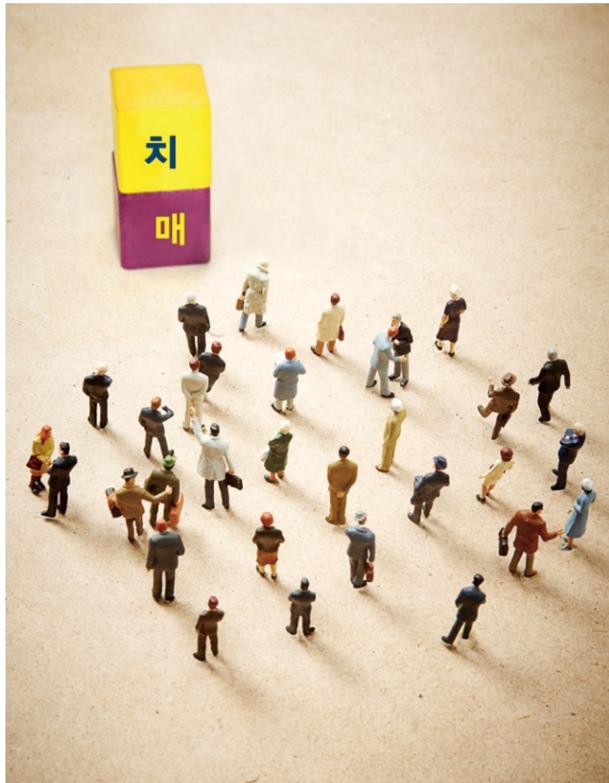
이제는 엄마와 나란히 걸으며 보조를 맞춰보려고 한다. 그동안 수면장애로 온 가족을 괴롭히던 일은 이제 옛말이 되었다. 잠자리에 들어 10분. 10분이면 충분하다. 그 10분 동안 나는 엄마의 머리를 쓰다듬고, 얼굴을 어루만지며, 볼에 입맞춤을 한다. 아기를 재우듯 토닥토닥 살며시 쓰다듬어 드리면 엄마는 얇아진 입술로 수줍게 하품을 연거푸 해대고는 이내 잠이 드신다. 약물의 도움 없이도 충분히 곤한 잠을 청하신다. 이것만으로도 가족들은 흐뭇한 하루를 마감할 수 있다.

엄마는 우리의 염려보다 훨씬 강했다. 비뿔어진 신발을 바로 정돈하고 선반 위에 위태롭게 놓인 유리컵은 안전하게 더 뒤로 밀어 넣고, 부스스하게 내려 온 나의 앞머리카락도 단정하게 매만져 주신다. 그리고는 살짝 웃어 주시는 것도 잊지 않으신다. 엄마는 눈만 마주쳐도 웃어 주신다. 모든 것을 알고 있다는 듯한 인자한 미소로 언제나 나를 안심시켜 주신다.

이제는 가족 모두 웃을 수 있다. 엄마의 미소로 온 가족이 모두 힘을 얻어 서로를 의지하며 진정 행복한 웃음을 터뜨린다.

엄마! 그렇게 웃어주세요. 엄마 곁에는 항상 저희들이 있으니깐요. 사랑해요, 엄마! 🌈





치매 예방·치료의 현재 및 장기 대책

인지기능, 운동기능, 감각기능이 저하된 노인이나 신경계 질환자들에게 이러한 기능들을 유지하게 하는 훈련 또는 교육에 국가적인 프로그램과 시행이 필요하다. 프로그램의 목적은 가능하면 사회활동을 영위할 수 있는 정도의 신체적 기능과 인지기능을 유지할 수 있도록 하는 것이며, 이를 통해 가족관계, 사회생활에서의 인간관계가 유지되어 남은 생애를 힘들고 지루하게 연명하는 삶이 아니라 인간으로서의 존엄성 있는 생활이 되도록 하는 것이 중요하다.

올 해 치매환자는 53만 명으로 추산된다. 치매환자 급증에 대한 대책으로 정부는 7월 27일 장기요양보험 대상자 확대, 재가서비스 확대 등을 포함한 치매관리 종합계획을 발표했다. 종합계획에는 초기 치매환자 발견율을 높이기 위해 국가건강검진의 치매검사방법을 개선하고, 보건소와 연계해 고위험 군에 대한 사후관리가 포함된다. 그리고 치매 유형별, 중증도별 특성에 적합한 맞춤형 치료 및 보호서비스 지원이 강화된다. 보다 많은 치매환자가 장기요양보험 혜택을 받을 수 있도록 3등급 인정기준을 완화와 인지기능 항목 평가비중의 강화는 이미 시행중이다. 거주 지역에서 편안하게 이용할 수 있는 주간보호기관을 단계적으로 확대한다. 노인교실 등 지역사회 복지자원을 활용하고 여가 및 인지훈련 프로그램을 제공하여 일상생활에서 사회적 돌봄 문화를 확산할 예정이다. 지금까지와 비해 한층 진보된 정책이다. 그러나 장기적으로는 사회의 전반적인 교육시스템의 전환이 필요하다고 생각한다.

태어날 때 있던 신경세포가 일생 동안 신경계 기능을 수행한다

사람의 평균 수명이 연장되면서 인체의 여러 가지 기능과 질환이 생명과 삶의 질에 문제가 되지 만 그 중에서도 신경계의 기능 및 질환은 특징적 이고 심각한 영향을 미친다. 사람의 위장관 점막 세포는 5일이면 새로운 세포로 바뀌고, 간세포는 한 달 정도 지나면 새로운 세포가 오래된 세포를 대신한다. 그러나 신경세포는 태어날 때 있던 세포가 그 사람이 사망할 때까지 평생 기능을 해야 하며 신경세포가 죽으면 새로운 신경세

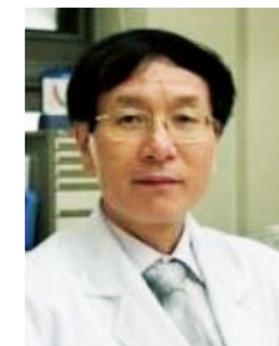
포가 형성되지 않아 그에 해당되는 기능이 없어지고 저장된 정보도 소실된다. 사람은 태어날 때 약 1,000억 개의 신경세포를 가지고 있으며 이 신경세포의 수는 성인이 되어도 더 이상 증가하지는 않는다. 뇌신경계의 네트워크는 6세쯤 완성되어 이 시스템이 계속 유지되어 신경계의 기능을 수행한다. 성인이 되어 25세 이상의 연령이 되면 매일 수십만 개의 신경세포가 감소되어 전체적인 뇌신경세포의 수는 지속적으로 감소된다. 즉 퇴행성 변화가 생기기 시작하게 된다. 그 이후 일상생활에서 주로 사용하는 분야의 네트워크만 활성화되어 특화되고 나머지 분야는 모두 퇴화된다. 신경계의 퇴행성 질환에 걸리지 않아도 즉 정상적인 노화현상에서도 신경계 자체의 기능의 저하로 일상생활에서 지장을 받아 운동과 감각, 인지기능 등의 모든 기능이 서서히 저하된다.

우리 주위의 모든 사물 특히 생물은 정보의 전달에 의해 현재의 정체성과 미래의 시스템이 유지된다. 사람에서는 태어나기 시점부터의 정보가 무의식중에 또는 의식 하에 뇌신경계에 저장된다. 이러한 입장에서 뇌신경 네트워크와 대뇌피질에 저장된 정보에 의해 우리의 시각, 청각, 감각 뿐 만이 아니라 의식과 인식, 개념 등이 이루어진다. 이렇게 태어나서 부터의 정보가 신경계의 네트워크에 남아있고 또 신경계의 세포들은 다른 수천 개의 신경세포들과 상호연결을 취하면서 네트워크의 시스템으로 작동되므로 중간에 다른 새로운 신경이 들어와도 원활한 기능 수행이 힘들다. 최근 각광받고 있는 줄기세포 치료들이 신경계의 퇴행성 질환들에서 기대할만한 효과를 나타낼 수 있을지 우려되는 면이기도 하다.

노인성 신경계 질환에 국가적 프로그램 시행이 필요하다

향후 늘어나는 평균수명에 의해 고령인구의 증가와 노인성 신경계 질환에 대처하기 위해서는 치료와 복지의 개념 뿐

아니라 생활 교육 및 생활훈련, 실천에 대한 새로운 접근의 개념이 필요하다. 국가가 초·중등학생들에게 의무적으로 무상교육을 실시하고 향후 학령 전 교육에도 국가가 책임을 가지고 대처하기로 하였듯이 인지기능, 운동기능, 감각기능이 저하된 노인이나 신경계 질환자들에게 이러한 기능들을 유지하게 하는 훈련 또는 교육에도 국가적인 프로그램과 시행이 필요하다고 본다. 프로그램의 목적은 가능하면 사회활동을 영위할 수 있는 정도의 신체적 기능과 인지기능을 유지할 수 있도록 하는 것이며, 이를 통해 가족관계, 사회생활에서의 인간관계가 유지되어 남은 생애를 힘들고 지루하게 연명하는 삶이 아니라 인간으로서의 존엄성 있는 생활이 되도록 하는 것이 중요하다. 교육 훈련의 내용과 시간 등은 광범위한 의견 수렴을 통해 가장 기본적인 것부터 시작하여 국가적인 예산의 확보에 따라 충분히 확장시켜야 한다. 모든 노인과 신경계 환자는 단계에 따른 피교육생이 되며 노인 중에서 전문적인 경험이 있고 뇌신경 기능이 유지되고 있는 사람이 교사가 되고, 자원봉사자 로도 충분히 유지가 될 수 있을 것으로 본다. 모든 사람이 한번 씩 겪을 수밖에 없는 과정이기 때문에 이에 대한 준비가 필요하다. 🚩



최경규
양천구치매지원센터장
이대목동병원 신경과 교수



조선왕조와 함께 해 온 창덕궁의 오랜 역사
 창덕궁은 1405년(태종 5년) 정궁인 경복궁의 이궁(임금이 잠시 옮겨가 생활하는 궁궐)으로 지은 궁궐이다. 경복궁의 동쪽에 위치한다 하여 이웃한 창경궁과 더불어 동궐이라 불렀다. 1592년 임진왜란으로 한양의 모든 궁궐이 불에 타자 1610년(광해군 2년)에 다시 짓고 1868년 고종이 경복궁을 중건하기까지 정궁 역할을 하였다. 조선의 궁궐 중 가장 오랜 기간 동안 임금이 거처했던 궁궐이다.

자연과 조화를 이룬 가장 한국적인 궁궐

창덕궁은 인위적인 구조를 따르지 않고 주변 지형과 조화를 이루도록 자연스럽게 건축하여 가장 한국적인 궁궐이라는 평가를 받는다. 왕가의 생활에 편리하면서도 친근감을 주는 창덕궁의 공간 구성은 경희궁이나 경운궁 등 다른 궁궐의 건축에도 영향을 주었다. 경복궁의 주요 건물이 좌우대칭의 일직선상에 놓여 있다면 창덕궁은 산자락을 따라 건물들을 골짜기에 안기도록 배치하여 한국 궁궐 건축의 비정형적 조형미를 대표하고 있다. 또한 비원으로 잘 알려진 창덕궁 후원은 다양한 정자, 연못, 수목, 괴석이 어우러진 아름다운 곳이다. 현재 남아있는 조선의 궁궐 중 그 원형이 가장 잘 보존된 창덕궁은 자연과의 조화로운 배치가 탁월한 점에서 1997년 유네스코 세계유산으로 등록되었다(사적 122호).

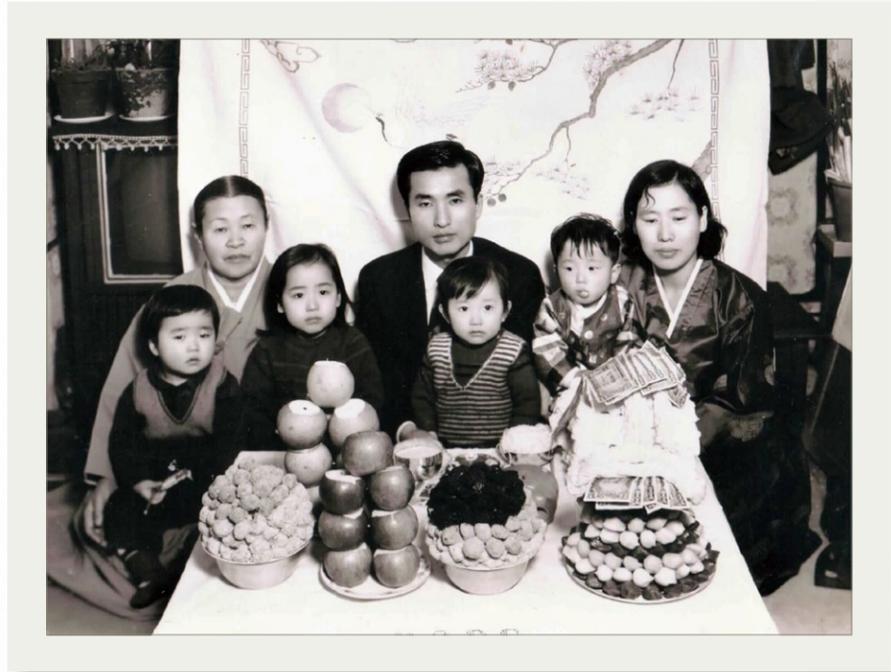
창덕궁 가는 길 지하철 안국역(3호선) 도보 5분 / 종로3가역(1, 3, 5호선) 도보로 10분 버스 7025, 109, 151, 162, 171, 172, 272, 601 ※ 기타 자세한 사항은 홈페이지(<http://www.cdg.go.kr>)에서 확인하시기 바랍니다.



창덕궁은 인위적인 구조를 따르지 않고 주변 지형과 조화를 이루도록 자연스럽게 건축하여 가장 한국적인 궁궐이라는 평가를 받는다.

창덕궁의 구조

- **돈화문**: 규모와 품위를 갖춘 창덕궁의 정문. 현재 남아있는 궁궐 정문으로는 가장 오래된 것
- **인정전**: 신하들의 하례, 외국 사신의 접견, 왕의 즉위식 등 국가의 중요한 의식을 치르던 곳으로 궁궐의 가장 중요한 건물
- **선정전**: 임금이 집무실로 쓰인 곳
- **회정당**: 침전에서 편전으로 바뀌어 사용된 곳
- **대조전**: 구중궁궐인 왕비의 침전
- **성정각**: 세자의 일상이 숨쉬던 동궁
- **궐내각사**: 왕과 왕실을 보좌하는 궐내 관청
- **구선원전**: 왕실의 제례를 거행하던 곳
- **낙선재**: 현종의 검소한 면모가 느껴지는 곳
- **부용지와 주합루**: 휴식과 학문적 용도로 쓰인 아름다운 건물들
- **애련지와 의두함**: 군자의 성품을 닮은 경치
- **연경당**: 사대부 살림집을 본뜬 조선 후기 접견실
- **존덕정**: 다양한 형태의 정자들
- **옥류천**: 다양한 각도에서 경치를 감상할 수 있는 곳
- **신선원전**: 역대 임금의 어진을 모셨던 곳



딸랑딸랑~ 돌잔치!

오늘은 내가 세상에 나와 첫 번째로 맞이하는 생일. 어머니와 아버지 사이에서 주인공인 나는 정작 아무것도 모른 채 입안 한 가득 수수팥떡을 물고서 사진 찍는 아저씨가 낯설은 듯 멍하니 바라보고 있다.

지금도 여전히 미인인 언니와 형들, 지금은 하늘나라에 계신 할머니, 그리고 여전히 강직하고 주관이 뚜렷하신 아버지는 어느덧 칠순을 훌쩍 넘기셨다. 내 나이 쉰 하고도 하나. 정확히 50년 전의 우리 가족의 모습이다. 매 끼니를 때우기 어렵던 시절에도 자식 돌잔치만큼 빛을 내서라도 이렇게 멋진 추억을 남겨주신 아버지, 어머니 그리고 사랑하는 나의 형제들, 언제까지나 건강하고 행복하시길... 사랑합니다.

김인식 어르신 (아들 김현수) / 중구치매지원센터



늘 그리운 추억 속의 그 때...

1974년 5월, 부여에 있는 작은 아버지 댁에 놀러 가셨던 어머니, 아버지의 사진이다. 종손이셨던 아버지는 멋진 선글라스를 끼시고 한껏 멋을 내셨고, 어머니는 단아한 한복을 입고 종손 며느리다운 온화한 미소를 보이셨다.

지금도 어머니는 아버지가 그리울 때마다 장롱 한 칸에 소중히 보관하시는 그 때의 사진을 꺼내보신다. 그리고는 이 때가 가장 행복했을 때라고 자식들에게 말씀하시며 다시 돌아가고 싶다고 하신다. 종손 며느리로 순종해야 했고 많은 일들을 감당해야만 했던 힘든 시절이지만 젊고 아름답던 그 시절, 아버지와 우리 가족 모두가 함께 했던 그 시절을 어머니는 추억하고 계신다.

김영애 어르신 (딸 방영숙) / 송파구치매지원센터

서울시 치매홍보서포터즈, 노인 그리고 치매에 한 걸음 다가간다

글. 김유진/최용식(서울시 치매홍보서포터즈)

지난 8월 16일, 서울시 치매홍보서포터즈 10명이 용산구치매지원센터와 노인생애체험센터를 방문하였다. 특히 이번 활동은 대학생 치매홍보서포터즈들이 노인이 된 이후의 일상생활을 가상적으로 체험함으로써 노인에 대한 올바른 인식을 증진시키고, 세대 간 이해의 폭을 확대할 수 있는 기회였다는 점에 큰 의의가 있었다.

서포터즈들의 활동 후기

● '부채 만들기'라는 인지건강프로그램에 참여해 보았다. 예쁜 꽃 티슈를 이용하여, 티슈의 프린팅 꽃을 잘라



서 부채에 붙이고 마지막 코팅제로 마무리짓는 것이 하나의 과정이었다. 젊은 우리들이 하기에다 손목이 아프고 집중력이 떨어져 보기보다 쉽지 않았지만, 부채라는 하나의 성과물을 직접 자신의 손으로 꼼꼼히 만드는 어르신들의 모습이 인상 깊었다.

노인생애체험센터에서는 60년 후의 나의 모습을 미리 볼 수 있었다. 시설에 대한 간단한 브리핑 후에 진행된 '노인체험' 시간. 이 체험을 통해서 노인으로 생활한다는 것이 얼마나 힘들지 알게 되었고, 더불어 내가 지금 얼마나 행복하게 생활하는지에 대한 감사한 마음까지 들게 되었다. 지금부터 꾸준히 운동해서 조금이라도 건



강하게 살 수 있도록 노력해야겠다는 생각을 했다! 정말 뿌듯한 하루였다.

김유진(강남대학교 실버산업학과)

● 체험을 하면서 노인에게 필요한 그리고 적합한 상품들이 많이 부족하다는 생각을 하게 되었다. 복지용품의 수요가 늘면서 상품 개발이 늘어나고 있지만 아직은 많이 부족하다는 것을 느낄 수 있었고 체험을 통해 노인이 왜 지나가면서 부딪히는지, 활동이 제한되는지 등을 느낄 수 있어 노인을 이해하고 조금이나마 제대로 인식할 수 있는 시간이었다. 짧은 2시간 동안 보고 들은 것은 적을 수 있겠지만 느낀 것만큼은 오랜 시간동안 간직할 수 있을 것 같은 좋은 시간을 가졌다.

최용식(강남대학교 실버산업학과)

앞으로도 서울시 치매홍보서포터즈의 많은 활동을 기대해 본다.✈

「인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램」 연구보고서 발간

글. 김남연(서울특별시치매센터 자원통합관리팀)

서울시치매센터에서는 오늘날 급증하고 있는 치매 노인들의 불안과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시켜 치매노인의 삶의 질을 향상시킬 뿐 아니라, 치매노인을 돌보는 주부양자의 부양부담을 감소시키기 위한 치료요법인 인정요법을 적용한 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하고자 3개구에서 실시한 내용을 바탕으로 「인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램」 연구보고서를 발간하였다.



이 연구는 최근 선진국에서 노인건강관련 전문가 및 치매노인을 부양하는 가족들로부터 큰 호응을 얻고 있는 인정요법(Validation Therapy)을 활용하여 한국사회의 실정에 맞는 지역사회 거주 치매노인을 위한 중재 프로그램을 개발하고 적용하여 치매노인들의 정서적 안정과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시켜 궁극적으로 치매노인의 삶의 질을 향상시키는 데 미치는 효과를 검증하기 위하여 시도되었다.

치매를 치료하고 증상의 악화를 최소화하기 위한 다양한 치매치료제가 이용되고 있으나 그 효과는 진행을 늦추거나 인지기능과 정신행동 증상을 부분적으로 경감시키는 보존적 수준에 머무르고 있

최근 선진국에서 노인건강관련 전문가 및 치매노인을 부양하는 가족들로부터 큰 호응을 얻고 있는 인정요법(Validation Therapy)을 활용하여 한국사회의 실정에 맞는 지역사회 거주 치매노인을 위한 중재 프로그램을 개발하고 적용하여 치매노인들의 정서적 안정과 스트레스를 줄이고 안위와 자존감을 증진시켜 궁극적으로 치매노인의 삶의 질을 향상시키는 데 미치는 효과를 검증하기 위하여 시도되었다.

다. 그러나 최근에는 인지기능 이외 다양한 정신행동증상을 감소시키며 치매노인의 정서적 안정과 심리적 증상을 완화하기 위한 다양한 비약물 치료들이 개발되고 있으며 그 효과가 입증되고 있다. '인정요법을 적용한 행복한 치매 만들기 프로그램'도 25개 자치구치매지원센터에 보급·활용되어 치매노인과 가족들에게 많은 효과를 나타낼 기대해 본다.✈

「제 5회 치매극복의 날」

보건과 복지분야 다학제적 전문가들의 활발한 교류의 장 마련

글. 양재영(서울특별시치매센터 홍보팀) / 사진. 서울특별시치매센터

지난 9월 18일 서울시는 제 5회 치매극복의 날 행사 기념식 및 포럼을 개최하였다.

서울시는 지난 5년 동안 빠르게 증가하고 있는 노인층을 대상으로 치매예방 및 검진에 대한 인식을 고취시키고자 치매관리사업을 선도적으로 이끌어 왔으며 현재는 공공보건의료사업의 중심축으로 우뚝 서고 있다. 서울시의 이러한 노력은 중앙부처인 보건복지부의 방향과도 일맥상통하며 2012년 WHO 보고서 『DEMENTIA A PUBLIC HEALTH PRIORITY』에 따르면 선진국을 포함한 세계 30여개국 중 『한국은 치매에 대한 예방과 관리가 지역차원·국가적 차원에서

잘 이루어지고 있는 것으로 평가』되었다고 하였다. 결국 이 바탕이 된 계기는 서울시가 전략적으로 다져 놓은 치매관리사업이 그 밑바탕이었음을 여실히 증명하고 있는 것이라고 볼 수 있겠다. 서울시 치매관리사업은 올해로 6년 째 접어 들고 있는 시점으로, 공공보건의 아젠더(agenda) 속에서, 사회서비스의 우선순위가 되어야 한다는 사회적 합의를 기본으로 환자와 가족이 중심이 되는 정책개발과 프로그램 지원, 가족지원 및 지역자원연계가 활성화 될 수 있도록 새로운 도약을 꾀하려고 한다. 올해 치매극복의 날 행사는 서울시 치매관리사업의 보



건-복지의 연계 방안 모색을 위해 진행되었다. 1부 기념식에서는 2012년 치매극복 수기 대상 수상자의 작품을 발표하는 시간을 갖고, 2부에서는 서울시 치매관리사업의 발전을 위한 보건과 복지의 통합적 모델 구축방향에 대해 모색해 보는 시간으로 진행되었다. 이번 2부 프로그램은 포럼으로 진행되어, 앞서 기조강연 2인 연자의 강연과 연 이어 주제 발표가 이루어졌다. 기조강연 연자로는 Shuichi Awata 교수(일본 동경 건강장수인지센터, Team Leader, Research Team for Promoting Independence of the Elderly)와 Hiroko Sugawara(일본 동경 복지행정추진시정촌장회 복지지자체, 사무국장)등 2명의 전문가가 '의료적 관리의 접근과 치매관리사업을 위한 지역자원 활용방안 제시, 치매관리사업의 지역자원 강화에 대한 대안을 들었다. 또한 패널토의에서는 치매관리사업의 보건-복지의 연계 방안은 무엇인지에 대해 국내 전문가의 다학제적인 의견을 들어보는 시간을 가졌다. 이는 치매관리사업의 통합적인 발전을 위해 지



역사회 연계를 강화해야 한다는 것을 강조한 (Reinforcing Community Network with Medical, Health and Welfare Resources) 것이라고 볼 수 있을 것이다. 한편, 올해 치매극복의 날 행사는 참여자들의 호평 속에 마무리가 되어 내년 치매극복의 날 행사가 기대되고 있다. 📍

〈강남구〉 강남구 노인관련 실무자 치매전문교육 실시

5월 23일(수)과 30일(수) 2일간 강남구 내 노인과 관련한 시설 및 기관에 종사하는 실무자를 대상으로 의학적인 근거에 입각해 체계적이고 정확한 정보와 사례를 바탕으로 한 실제적인 교육제공을 통해 좀 더 효율적이고 전문적인 서비스 전달을 지원하고자 치매관련전문교육을 실시하였다.



〈강북구〉 메모리 합창단 합창 발표회

6월 29일 센터장님을 비롯한 직원 11명과 치매가족 11명이 2월부터 연습한 곡을 한마음으로 발표회를 가졌다. 미숙하고 실수도 있었지만 한여름 무더운 날씨 속에서도 발걸음 해 주신 치매 대상자와 가족들은 귀여운 울동을 보일 때면 밝은 웃음과 박수로 따라 하며 즐거워했고 합창 단원 모두에게는 아름다운 도전이었음을 다시 한 번 깨닫는 소중한 시간이었다.



〈강서구〉 강서치매예방프로젝트 「날 좀 보소~」

‘강서어르신 아카데미’ 참가자를 대상으로 ‘날 좀 보소’라는 치매예방 프로젝트를 진행하였다. 「날 좀 보소」 프로젝트는 하반기에도 관내 동주민센터와 연계하여 진행될 예정이며, 어르신들이 스스로 인지건강에 관심을 가지고 건강한 노후를 위한 노력을 기울이시도록 지속적으로 지원할 것이다.



〈광진구〉 반짝반짝 빛나는 치매가족자조모임 “오미자” 오카리나 연주회

광진구치매지원센터에서는 지난 7월 20일 상큼하고 시원한 오미자(오세유, 미소가득, 자조모임)의 오카리나 연주회 시간을 가졌다. 처음에는 “손관절이 말을 듣지 않는다~ 도레미~소리 내기도 너무 어렵다~ 이제 안할래!” 하시던 분들이 연주회를 연다고 하니 일찍 오셔서 개인 연습을 비롯한 맹연습으로 독주와 이중주, 단체곡을 완벽히 연주해 주시며 다채로운 공연으로 많은 사람들에게 감동과 함박웃음을 안겨주었다.



〈구로구〉 구로구 경찰공무원 대상 “치매특강” / 관련영화상영

지난 7월 25일(수)과 26일(목) 2일간 구로경찰서 강당 / 구로고대병원 대강당에서 관내 경찰공무원(300명)을 대상으로 치매에 대한 이해라는 특강이 진행되었다. 치매관련 영화 상영으로는 오리우메를 감상하였다.



〈금천구〉 “홀몸 어르신들의 기억을 찾아드리자~!”

홀몸 어르신을 대상으로 집에 방문하여 치매 선별검사와 정밀검진을 시행하였다. 돌봐주는 이도 없고, 세상 소리에 단절되어 점점 기억을 잃어가는 홀몸 어르신들의 기억을 찾아드리기 위해 금천구치매지원센터는 열심히 발로 뛴 예정이다.



〈도봉구〉 7월 가족모임 (케익 만들기)

이번 가족모임에서는 노바티스코리아의 후원으로 가족들과 함께 “케익 만들기”가 진행되었다. 케익을 만드는 내내 웃음이 끊이지 않았고, 물컹물컹 생크림을 짜는 것을 재밌어 하셨다. 케익을 만들며 가족들과 행복한 시간을 보냈고, 가족 모두의 만족도가 높았다.



〈동대문구〉 제 2회 봉숭아학당 진행

동대문구치매지원센터는 2012년 6월 21일 제 2회 봉숭아학당을 진행하였다. 시각, 촉각, 청각의 3감 체험과 지역주민들과 어르신들이 알기 쉽게 풀이한 예방강좌, 지치고 빠진 몸을 풀어주는 건강체조를 진행하였다. 400여분들에게 많은 호응과 서로의 부족한 부분을 채워주는 뜻 깊은 시간을 가졌다.



〈동작구〉 뇌튼튼! 치매예방교실 열어

지난 7월 12일(수)에 이어 18일(수)에 동작구 주민 30명을 대상으로 뇌튼튼 치매예방교실을 열었다. 치매도 일상생활의 작은 변화로도 충분히 예방할 수 있는 질병이다. 특히 음식, 두뇌운동, 신체운동 영역이 뇌 건강과 밀접해 있어 각각의 분야에서 치매예방에 왜 효과적인지, 구체적인 방법, 본인의 현 상태 체크 등 심도 있는 교육이 이뤄졌다.



〈마포구〉 치매가족모임 「희망다이어리」

마포구치매지원센터는 2012년 7월 1회 ‘희망다이어리’를 시작하였다. 일정은 9월까지 계속될 예정이며, 치매가족을 조호하고 있는 가족을 대상으로 타인과의 긍정적인 상호작용을 돕고, 조호로부터 발생하는 스트레스를 완화시키는데 도움이 될 것으로 기대한다. 가족들의 고민과 의견을 함께 나눌 수 있는 소중한 시간이었다.

〈서대문구〉 가족나들이! 청와대견학

서대문구치매지원센터에서는 지난 7월 3일 “까치둥지 치매가족모임”에서 치매어르신과 그 가족, 치매전문봉사자 그리고 연세대 작업치료학과 학생 봉사자가 함께 어우러져 청와대로 즐거운 나들이를 다녀왔다. 오랜만에 나들이에 모두 설레이는 마음으로 서로의 정을 느끼며 행복한 시간을 보냈다.



〈서초구〉 3기 치매전문자원봉사단

“Seocho silver supporters” 발대식

지난 7월 9일 서초구치매지원센터 3기 치매전문자원봉사단 “Seocho silver supporters” 발대식이 있었다. 파~약찬 교육일정을 마치고 설렘과 열정으로 뿔뿔 뭉친, 든든한 3기 치매전문자원봉사단 “Seocho silver supporters”, 서초구치매지원센터의 밝은 등불로 서초구를 구석구석 밝게 비출 것이다.



〈송파구〉 송파구치매지원센터 직원 워크샵 실시

7월 27일(금) 송파구치매지원센터에서는 경기도 양평으로 직원 워크샵을 다녀왔다. 이번 워크샵은 상반기 업무평가 및 하반기 업무계획 논의를 통해 각 파트별 사업에 대한 직원 간 이해도를 높이고 직원 간 화합과 친목도모의 자리를 통해 사기진작 및 팀웍을 다지는 시간이 되었다.



〈영등포구〉 가정에서 함께 하는 작업치료 교육

영등포구치매지원센터에서는 사례관리를 수행하는 전문자원봉사단(두런두런봉사단)을 대상으로 치매 어르신택 방문 시 말벗 등과 함께 남아 있는 잔존기능을 최대한 유지하고 일상생활에 도움이 되는 차별화된 활동을 제공하기 위해 “가정에서 할 수 있는 작업치료” 8회기 프로그램 교육을 실시하였다.

이번 교육을 통하여 전문자원봉사자들이 치매환자를 돌봄에 긍지와 자부심을 가질 수 있는 계기가 되었으면 하는 바램이다.



〈용산구〉 용산구 어르신 봄 나들이 “신바람 봄바람”

용산구치매지원센터는 용산구연합 어르신 봄나들이 “신바람 봄바람” 행사를 진행하였다. 관내 복지관과 치매지원센터를 이용하는 어르신을 대상으로 안성 팜랜드, 남사당공연을 관람하였다. 좋은 공연을 보면서 어르신들이 추억을 떠올리고 스트레스를 해소할 수 있는 즐거운 시간이었다.



〈은평구〉 한글교실 경복궁 야외체험학습

99행복사랑방 프로그램인 한글교실에서는 지난 5월 17일 경복궁으로 야외체험학습을 다녀왔다. 관내의 하나고등학교와 협약을 맺고 학생자원봉사자 1인, 어르신 1인이 짝이 되어 경복궁의 구석구석을 탐방하며 세대 공감의 시간을 가졌다. 그동안 열심히 공부하며 배웠던 한글실력을 뽐내며 경복궁의 아름다움이 담긴 문구를 읽고 이해하는 보람된 시간을 가지게 되었다.



〈종로구〉 제 1기 다솨아띠 실무자 교육 실시

지난 6월 12일~13일 종로구 관내 유관기관 실무자를 대상으로 치매에 대한 올바른 인식을 유도하고 종로구 치매관리사업의 질적 향상을 도모하고자 제 1기 다솨아띠 실무자 교육을 실시하였다. 7개 기관, 총 31명이 참석하여 치매에 대한 이론 교육과 치료 및 예방법, 실무에 적용 가능한 인지건강프로그램, 노인 생애체험 등으로 교육과정을 구성하여 현장에서 좀 더 효율적으로 치매어르신 조호를 할 수 있는 계기가 되었다.



〈중구〉 “소중함”- 소중한 이웃 중구치매지원센터와 함께

인터넷 다음 (Daum) 카페에 '소중함 봉사(소중한 이웃 중구치매지원센터와 함께의 약자)로 들어가면, 중구치매지원센터가 운영하는 자원봉사자 카페가 있다. 치매홍포서포터즈, 치매전문봉사자가 스스로 활동내용을 기록하고, 사진 등을 공유하여 직원과 봉사자들간의 유기적인 관계형성에 유익한 공간으로 자리매김하고 있으며, 월1회 간담회를 통해 오프라인 모임도 갖고 있다.



〈중랑구〉 지역사회협의체 재가장기요양기관 모임

지난 7월 중랑구 내 재가장기요양기관과 치매지원센터 간 지역사회협의체 구성 및 회의를 진행하였다. 2012년 치매지원센터 사업 소개, 재가장기요양기관과 연계할 수 있는 부분들에 대해 논의하였고 지역사회 치매어르신들의 질적인 관리서비스제공에 이바지하기 위해 양 기관 협력체계를 구축할 예정이다.



의견을 기다립니다

치매걱정 없는 서울을 만들기 위해 노력하는 서울특별시치매센터에서 발간한 <좋아라>에서 여러분의 의견을 기다립니다. <좋아라> 가을호를 읽으시고 느꼈던 점이나 문의사항이 있으면 독자엽서를 작성하여 보내주세요. 여러분의 관심과 참여로 더욱 알찬 <좋아라>가 되도록 노력하겠습니다.

서울특별시치매센터 소식지
www.seouldementia.or.kr

- 우연히 보게 된 좋아라 여름호 사진 속에 백발의 할머니를 보니 작년에 돌아가신 우리 어머니를 보는 듯해서 눈물이 자꾸 났습니다. 좋은 사람들에서 젊은 여자 분이 봉사하는 모습을 보니 너무 고맙다는 생각이 듭니다. 감사합니다. 서울강서구 최희경님
- '뇌의 예비능력과 치매예방'을 읽고서 많은 참고와 유익이 되었으며 한편으로는 좀더 적극적으로 예방을 위한 노력이 부족함을 깨달으며 부끄러웠습니다. 치매예방에 대해 계속 소개해 주셨으면 합니다. 전남 화순군 선아영님
- 온 가족이 함께 할 수 있는 실내 운동이나 놀이, 그리기, 만들기, 숫자세기 등을 소개해 주시면 많은 도움이 될 것 같습니다. 경기도 의정부시 박태진님



낱말 퍼즐 빈 칸에 낱말을 완성해 주세요. 정답자 중 추첨하여 문화상품권을 보내드립니다. (응모마감 11월 31일)

- **세로열쇠** ①운임을 받고 정해진 길을 운행하는 대형 합승 자동차로, 시내OO, 시외OO, 관광OO, 고속OO 등이 있다. ②자기가 태어나서 자란 곳으로 비슷한 말에는 본고장, 국토, 고도, 시골, 요람, 향촌 등이 있다(공감시대 참고). ③송파구치매지원센터 치매전문자원봉사단의 이름으로 '수동펌프에서 물이 잘 나오지 않을 때, 물을 끌어올리기 위하여 펌프에 먼저 붓는 한 바가지 정도의 물'을 뜻한다(좋은 사람들 참고). ④자연과 조화를 이룬 가장 한국적인 궁궐로 평가되며 1405년 태종 때 건립된 조선왕조의 왕궁이다. 1997년 12월 유네스코에 세계문화유산으로 등록되어 명실공히 한국을 대표하는 궁궐이 되었다(산책하기 좋은 날 참고). ⑤서울시 치매홍보서포터즈가 8월 16일 방학 중 활동으로 방문한 곳으로 노인 이전의 세대가 노인이 된 이후의 일상생활을 가상적으로 체험함으로써 노인에 대한 올바른 인식을 증진시키도록 하기 위해 설립된 곳이다. OOOO체험센터(반가운 소식 참고)
- **가로열쇠** ①영등포구치매지원센터에서는 3월부터 OOO영아교실을 운영하고 있다(당신 곁 참고). ②암을 예방하고 피로 회복에 효과가 있으며 온도와 습도가 높은 여름철 식중독을 예방하는 데 효과가 있다. ③인삼에 버금가는 약효가 있는 것으로 갈슴과 철분, 인 등 무기질이 풍부하고 탄수화물, 비타민 B 등 주요 영양소가 빠짐없이 균형 있게 들어있는 영양식품이다. 특히 OO에 풍부한 사포닌 성분은 활성 산소를 제거해 주고 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아 신진대사를 원활히 하는 효과가 있다. ④서울시치매센터에서 3개구를 대상으로 2012년 상반기 실시한 프로그램으로 치매로 인한 인지기능 저하와 자남력 상실로 혼돈되어 있는 대상자들과 의사소통하는 방법으로 치매노인들의 불안과 스트레스를 줄이고 위엄과 안위와 자존감을 증진시키기 위한 치료요법이다. OO요법(반가운 소식 참고)

	①			③㉠	
	버			마	
①②					
고					
			⑤		
			노		
	④		㉡	정	
	창				
㉢					
더					

축하합니다

최희경님(서울 강서구 방화동)
선아영님(전남 화순군 화순읍)
박태진님(경기도 의정부시 신곡2동)

지난호 정답

①㉠	무		②㉡	봉	산
양			급		
철			상		④장
학			황		수
	③㉢	상			노
	낙				
	성		㉡개	나	리
	대				터



치매 없는 건강한 삶, 행복한 노년을 위하여! 서울특별시치매센터가 여러분과 함께 합니다

서울대학교병원운영·서울특별시치매센터
전화 : 02-3431-7200 홈페이지 : www.seouldementia.or.kr

25개구 치매지원센터 연락처

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ● 강남구치매지원센터 02-568-4203 | ● 도봉구치매지원센터 02-955-3591 | ● 양천구치매지원센터 02-2698-8680 |
| ● 강동구치매지원센터 02-489-1130 | ● 동대문구치매지원센터 02-957-3062 | ● 영등포구치매지원센터 02-831-0855 |
| ● 강북구치매지원센터 02-991-9830 | ● 동작구치매지원센터 02-598-6088 | ● 용산구치매지원센터 02-790-1541 |
| ● 강서구치매지원센터 02-3663-0943 | ● 마포구치매지원센터 02-3272-1578 | ● 은평구치매지원센터 02-388-8233 |
| ● 관악구치매지원센터 02-882-5567 | ● 서대문구치매지원센터 02-379-0183 | ● 종로구치매지원센터 02-3675-9001 |
| ● 광진구치매지원센터 02-450-1381 | ● 서초구치매지원센터 02-591-1833 | ● 중 구치매지원센터 02-2238-3400 |
| ● 구로구치매지원센터 02-2612-7041 | ● 성동구치매지원센터 02-499-8071 | ● 중랑구치매지원센터 02-435-7540 |
| ● 금천구치매지원센터 02-3281-9082 | ● 성북구치매지원센터 02-918-2223 | |
| ● 노원구치매지원센터 02-911-7778 | ● 송파구치매지원센터 02-425-1694 | |

“치매 걱정 없는 서울 서울특별시치매센터가 함께 하겠습니다”

01 치매예방 및 인식개선 사업

치매에 대한 올바른 인식을 유도하는 교육 및 홍보활동을 통해 치매도 예방 및 치료가 가능하다는 사회적 인식을 확산시키는 사업

02 치매조기검진 사업

지역사회 거주노인 전체에 대한 조기검진을 통해 치매 및 고위험 노인을 조기에 발견하여 체계적인 치료와 관리를 함으로써 중증화를 방지하는 사업

03 치매예방등록관리 사업

다양한 형태의 연속적인 관리 서비스 제공 및 조기치료를 유도하여 치매의 중증화 예방 및 가족의 부담을 덜어주고자 하는 사업

04 치매 원인확진 검사비 및 치료비 지원 사업

저소득층 치매환자에 대한 치매 원인확진 검사비 및 치료비 지원을 통해 환자 가족의 경제적 부담을 덜어주고 삶의 질을 개선시키고자 하는 사업

05 치매 지역사회 자원강화 사업

치매관리 서비스 수준을 향상시키고 인적·물적 자원의 연계를 통한 효율적 활용 체계를 구축하기 위한 교육 및 운영 사업